

## 特集 台風の日々の定番料理！

今年は台風が多く全国的に大変でした。通常 20 個前後ですが、これまでに 29 個発生しています。台風銀座の沖縄も夏前半はほとんど来なかったのが、10 月に連続して襲来。しかも必ずと言っていいほど週末でした。日常生活のリズムが乱れた方も多かったようです。仕事も休みになったり、いつもの散歩が出来ない日が続いたり、病院が閉まるのかやきもきしたり、、、そして家にいると、普段食べないものを食べ過ぎたり、、、特に、ソーメンチャンプルーやヒラヤーチー（沖縄版チジミ）は台風の日々の定番料理です。ちなみにソーメンチャンプルー 1 皿（446g）で 749 カロリー、ヒラヤーチー一枚 270 カロリーだそうです！

また、今年の夏は猛暑が続き、6~9 月で集計した県内の熱中症発症件数は、通常 500 件ほどですが、735 件と増加し、前年比の 1.4 倍に増加したようです。

気圧の変化は体調に影響を及ぼします。私たちは天候や季節に左右されるのです。しかし、外からの要因に負けないよう自分のペースをしっかりと保ち、心身ともに健やかに過ごせるよう努力して行きましょう。

10 月の健康教室参加者と、栄養指導の状況を報告します。健康教室と栄養相談の受講希望者は受付、もしくは院長に申し出て下さい。

### 10 月 19 日（個人栄養指導）

- ・ 30 代女性：栄養指導を受けた後から食事を意識してちゃんと食べるようになった。以前は極端に少なく食べたりしたこともあった。今は体重が増えないかが心配。  
→ 極端なダイエットはかえって逆効果。食事は量とバランスが大切。例えば、ご飯の量が減っておかずが増えると、蛋白質と脂肪が増えてバランスが悪くなることを理解すること。

### 時間割表

11月14日（木） 栄養指導  
健康教室  
2時間目給食あり

11月16日（土） 栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

### <編集後記>

11 月は糖尿病週間があります。当院でもウォークラリーなど企画していますので楽しみに！